Cuisine de saison : anciens, pour rester jeunes, parcourez la cuisine créole

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Cuisine de saison

ANCIENS, POUR RESTER JEUNES, PARCOUREZ LA CUISINE CRÉOLE

Paul Vincent

Vous pouvez, sans quitter la Suisse romande, faire une croisière en Guadeloupe et en Martinique, pour oublier le froid de février. Ce n'est pas un canular d'agence de voyage fantaisiste. C'est la cuisine créole.

Aux Antilles, le soleil semble s'être installé dans les plats. Demandez plutôt à vos amis qui sont allés «là-bas» leur avis sur les acras, le boudin aux piments, le blaff d'oursins, le colombo de poulet ou le soufflé à la mangue.

Chez nos amis voisins de Savoie, Laurence Servettaz s'est fait une renommée de gastronomie créole dans son auberge de la Boule de Gomme aux Gets.
Il est vrai qu'il n'est pas facile de trouver les produits créoles comme au pays. Mais en Suisse, deux maisons les proposent à Genève: la Maison Burkard S.A. Epicerie fine, 15-17 Bourg de Four, 1204 Genève et Le Grand Passage S.A., rue du Marché 13/15, 1204 à Genève.
Et maintenant, «créolisez-vous» avec une salade de plantains, acras morue, omelette de banane, macadam de morue, gâteau de crabes, boeuf aux graines de courges ou soufflé au riz et à la mangue.

Salade de plantains (4 personnes)

Faites une vinaigrette - vinaigre, huile, piment, ail, sel, poivre.
Remplissez d'eau une casserole et plongez-y 500 gr. de plantains. Bien les laisser cuire. Sortez-les de l'eau, coupez-les en rondelles et laissez-les se séduire par la vinaigrette.

Acras morue

Faite dessècher un quart de livre de morue en la trempant à grande eau 4 heures d'avance. Sortez-la de l'eau, égouttez, nettoyez-la des arêtes et de la peau. Mettez dans un mortier ail, oignon, thym, piment, persil, puis la morue et pilez le tout.
Préparez alors une pâte avec, en farine, la quantité de la morue - 250 gr. de beurre. Délayer le tout dans un demi-verre de lait. Faites cuire par quantités égales à une cuillerée à soupe dans une bassine d'huile bouillante. Servez très chaud. Au pays Créole, on aime tout ce qui est chaud, à commencer par la cuisine.

Omelette de bananes (4 personnes)

Epluchez 5 bananes. Coupez-les en tranches les plus fines possible. Faites-les cuire à feu doux au beurre.
Prenez 2 oeufs, une cuillerée de farine. Faites-en une pâte légère que vous verserez sur les bananes. Retournez pour faire cuire les deux côtés de la pâte. Au moment de servir, donnez-lui un coup de houpette de sucre vanillé.

Gateau de crabes (4 personnes)

Mettez sur le feu les crabes vivants. Ouvrez-les quand ils sont rouges. Enlevez la chair et écrasez-la. Assaisonnez: piment, sel, 3 tomates, oignon hâché menu. Mettez le tout dans une feuille de banane que vous fermez en la ficelant. Faites cuire sur la braise et servez chaud.

Boeuf aux graines de courge (4 personnes)

Nettoyez, coupez en morceaux et plongez en cocotte 750 gr de boeuf avec 3 cuillerées d'huile. Laisser dorer. Retirez la viande. Remplacez-la par 3 oignons que vous faites revenir. Dès qu'ils sont dorés, redonnez leur la compagnie de la viande, avec du sel, du piment et recouvrez le tout d'eau. Laissez mijoter. Pendant ce temps, préparez 3 gombos: lavés, fendus en deux, en ne gardant que les gros grains que vous coupez en rondelles pour les ajouter à la soupe de viande. Quand la viande est cuite, joignez-y une assiete de pâte de graines de courge, laissez cuire une demi-heure et servez: c'est vous qui vous vous sentirez bien dans votre assiette.

Soufflé au riz et à la mangue

Point d'orgue d'un dîner soigné: il est d'une extrême finesse. Ne pas le servir après un plat trop relevé qui aurait pu bouleverser le palais.
Faites chauffer une cuillère à soupe de beurre et deux tasses de lait. Quand cela bout, versez dans une casserole un peu moins d'une demi tasse de crème de riz et laisser cuire doucement sans cesser de remuer.

Retirez la casserole du feu. Ajoutez-y une tasse de purée de mangues, 3 jaunes d'oeufs, 2 cuillerées à soupe de sucre fin, 1/4 de cuillerée à soupe de jus de citron et les 3 blancs d'œufs battus en neige. Beurrez un grand plat, versez le mélange et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. Mettez une voilette de sucre en poudre au moment de servir.
Bien sûr, vous pouvez vous initier au matété de chobettes, au taraba, au mokoto, au boska, au bébélé, au concombre en daube, au gigiri. Mais pour un premier essai, ce n'est déjà pas mal.

La gastronomie créole est si riche d'inventions et de goûts ensoleillés que c'est une bonne action de la faire connaître. Cette forme nouvelle de «missionnariat» nous vaudra, j'espère, toutes les indulgences pour les péchés de gourmandise que nous allons vous faire commettre.

C'est la grâce que je vous souhaite.